

»SUPERFOOD FÜR JEDERMANN«

„GOLDENE MILCH“ MACHT MÜDE MENSCHEN MUNTER

„Goldene Milch“ ist ein klassischer Muntermacher, der die positiven Eigenschaften einiger Superfoods vereint. Normalerweise nimmt man dieses Getränk warm ein, es spricht aber überhaupt nichts dagegen, eine Eismilch daraus zu machen! Das Ergebnis lohnt sich auf jeden Fall – auch wenn man vielleicht die eine oder andere Zutat etwas suchen muss. Aber einen guten Bioladen gibt es ja heute fast überall.

Zutaten

- 120 ml Wasser
- 1 EL Kurkuma-Pulver
- 1 TL natives Kokosöl (aus dem Bioladen)
- 1 EL Agavendicksaft oder ein alternatives Süßungsmittel
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 350 ml Mandelmilch oder Cashewmilch (auch aus dem Bioladen)
- eine Prise Zimt
- eine Prise Pfeffer

Zubereitung

Um die Eismilch mit der richtigen Konsistenz herzustellen, müssen zuerst Wasser, Kurkuma-Pulver und geriebener Ingwer in einen kleinen Topf gegeben werden. Gut umrühren und kurz aufkochen, bis die Mischung cremig ist. Pflanzenmilch in einem zweiten Topf erhitzen. Kurkuma-Paste aus dem anderen Topf hinzugeben und erneut gut umrühren. Zusätzliche Zutaten hinzugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die goldene Milch abkühlen lassen und mit Eiswürfeln gekühlt servieren und genießen.

